BODYFULL.IR

بـــادی فـــول اولیـــن مجلـــه الکترونیـــک بدنســـازی ایران
شماره ۶_اردیبهشت ماه ۱۳۹۵ به دو زبان فارسی و لاتین

فـــروش دســـتگاه هـــای بدنســـازی

بیوگـــرافی :

فیـــل هیـــث

برنده 6 بـــار مســـتر المپیا

What is the best whole-food source of protein to eat pre-workout?

دمنـــوش رویبـــوس

مغز هماهنگ و متصل دونده ها

حلـــقه موتیـــو
MOTIV RING

ایـــزی لایـــن

تمریـــن با TRX

7
استراتـــژی ضروری برای حفظ مشتری در باشـــگاه

دریافـــت برنامـــه آنـــلاین

نکتـــه هایـــی بـــرای موفقیـــت مربیـــان

تمرین سوپرست برای داشتن عضلات پشت بزرگتر

Fire Up Your Forearms

ایـــزی لایـــن

بـــرای دریافـــت اطلاعـــات بیشـــتر لینک زیـــر را لمـــس کنید

منبع: WWW.Clubfitnesslc.COM

مترجم: نجمه شیخ زاده

EASY LINE

زمانیکـه بـه یـک تمریـن کامـل فکـر مـی کنیـد احتمـالا تصویـر تمرینـات کاردیـو (تردمیـل، دوچرخـه، الیپتیـکال، دو و پیـاده روی) و تمریـن بـا وزنـه بـه ذهـن شـما راه پیـدا مـی کنـد. ممکـن اسـت حـدود یـک سـاعت و نیـم وقـت صـرف ایـن تمرینـات کنیـد. امـا ایـزی لایـن پیشـنهاد دیگـری بـرای شـما دارد. ایـزی لایـن مجموعـه ای متشـکل از ۶ دسـتگاه بـرای عضـلات مختلـف بـدن و ۹ ایسـتگاه جهـت اجـرای حـرکات تکمیلـی مـی باشـد کـه بـه صـورت دایـره ای شـکل چیـده شـده انـد . ایـزی لایـن سـبک جدیـدی از تناسـب انـدام بـرای فـرم دهـی و تقویـت عضـلات اسـت کـه بـا ترکیبـی از دسـتگاه هـای بدنسـازی موجـب حـذف وزنـه و خطـرات ناشـی از آسـیب بـا وزنـه شـده اسـت. از دیگـر خصوصیـات بـارز ایـن رشـته جدیـد راحتـی کار بـا دسـتگاه هـا، داشـتن یـک مربـی از ابتـدا تـا انتهـای تمرینـات و قابلیـت اسـتفاده بـرای تمـام سـنین مـی باشـد. ایـزی لایـن کمـک میکنـد بـدن در یکجـا قـرار گیـرد، وضعیـت درسـت نشسـتن بـدن حفـظ شـود و هیـچ فشـاری بـه مفاصـل وارد نشـود بنابرایـن خطـر رگ بـه رگ شـدن عضـلات و آسـیب بـه مفاصـل کاهـش پیـدا مـی کنـد.

مزایـای ایـزی لایـن:

مناسـب برای تمـام سـنین
یک تمـرین کامـل بـرای بـدن در ۳۰ دقیـقه
نیـازی به خـرک وزنـه مثـل باشـگاه هـای معمـولی نـدارد
تمـام تمرینـات بصـورت چرخشـی و دایـره ای شـکل انجـام می شـوند.
افزایـش قـدرت
افزایـش انعطـاف پـذیری بـدن
بهبـود مقـاومت بـدن
کنتـرل بهتـر تنفـس

صـرف نظـر از سـطح کنونـی تناسـب انـدام شـما، تجهیـزات ایـزی لایـن طـوری طراحـی شـده انـد کـه بهتریـن نتیجـه ممکـن از تناسـب انـدام را بـه شـما بدهنـد. ترکیبـی از دسـتگاه هـای مقاومتـی و تمرینـات اسـتپ موجـب بهبـود در سـفت شـدن عضـلات، قلـب و ریـه هـا مـی شـود. کسـانی کـه دچـار آسـیب یـا درد مفصـل مـی باشـند ایـزی لایـن بـرای آنهـا مفیـد و موثـر مـی باشـد و موجـب توانبخشـی آنهـا مـی شـود. تمـام حـرکات بصـورت طبیعـی و روان انجـام مـی شـوند و کوچکتریـن فشـاری بـه بـدن کـه موجـب آسـیب شـود وارد نمـی کنـد.

AMP UP GROUP TRAINING

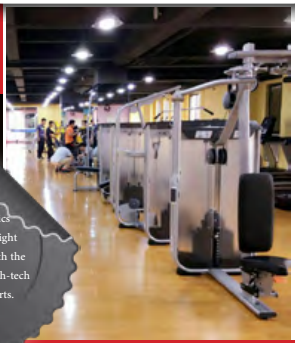
fitness
بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران
WWW.BODYFULL.IR

cytech training

CYTECH دستگـــاه های بدنســـازی

تمـــاس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

Cytech courses encompass the basics of cycle mechanics right through to dealing with the most advanced and high-tech components and parts.



Cytech is owned by the UK cycle industry via the Association of Cycle Traders (ACT) and was developed over 25 years ago.

Cytech delivers training and promotion of technical skills to the cycle trade and enthusiasts worldwide.

بـــرای تماشـــای تمامی تصاویـــر اینجـــا را لمس کنید

بسم الله الرحمن الرحیم

BodyFull

۷ نکته هایی برای مربی بهتر شدن

۱۳ مصاحبه فیل هیث

۱۸ بهترین میوه ها برای بدنسازان

۲۶ آسیب ها

۳۶ ۳ برنامه تمرینی کامل

مجله بدنسازی بادی فول

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اصغر مرادی

طراح: نوا صالحی نژاد

مترجم: نجمه شیخ زاده

پشتیبانی: جواد میرزاییان

سایت بادی فول: WWW.BODYFULL.IR

تلگرام: @BODYFULL_IR

اینستاگرام: BODYFULL.IR

حــرف اول

جنـاب آقـای مسئـول بدنسـازی کشـورهمسـایه:

سلام و خدا قوت

وقتـی ظـرف یـک هفتـه بـه هـر خانـم و آقـای کـه از راه مـی رسـد، **کارت مربیگـری** مـی دهیـد و پـس از آن هیـچ نظارتـی نمـی کنیـد در گنـاه نسـخه پیچـی دارویـی آن مربیـان شـریکید و در سـر کیسـه کـردن مـردم توسـط آن هـا بـا برنامـه هـای مـن درآوردی و اشـتباه دخیلیـد.

وقتـی هیـچ دقتـی نمـی کنیـد کـه در باشـگاه هـای بدنسـازی چـه خبـر اسـت و عمـدا خـود را بـه خـواب زده ایـد ویـا **بـه تجـارت خـود، مصاحبـه و اخبـار افتخـارات تیـم ملـی دلخـوش کـرده ایـد** در ضررهـای مالـی و جانـی کـه بـه همـه ورزشـکاران مـی رسـد دسـت داریـد.

در خـانه اگـر کسـی اسـت یـک حـرف بـس اسـت.

اصغـر مـرادی

19:47
Home
RECENT
DOCUMENT CLOUD
OUTBOX
در صـــورت فعـــال نشـــدن
لینـــک صفحـــات مجله
مجـــله را با نـــرم افزار
ادوب آکروبات
بـــاز کـــنید
Get
ADOBE® READER®

نکته هایی برای موفقیت مربیان

منبع: Muscleandfitness

این راهنمایی ها به شما کمک خواهد کرد فراتر از معلوماتتان به مشتری ارزش بیشتری دهید و کمک خواهد کرد مشتری با شما تجربه با ارزشی را کسب کند. در دنیای رقابتی مربیگری، کناره گیری از رقابت به معنای افزودن ارزش به زندگی مشتریان است. حرفه ای شدن در این زمینه که مدام در حال تغییر است کار آسانی نیست.

برخلاف سال های گذشته، مربیان امروزی باید سرشار از اطلاعات و دانش بروز باشند. اما باسواد بودن در این زمینه نیز خیلی وقت است دیگر کلید اصلی نمی باشد بلکه به عنوان یک استاندارد است که همه مربیان باید داشته باشند. پس علاوه بر گذراندن دوره های آموزش، چه چیزی می تواند مربی را از بقیه رقیبان خود تافته جدا بافته کند؟ مشتریان امروزه بیشتر از همیشه اطلاعات دارند. گذشت روزهایی که مشتری چشم بسته به مربیان اعتماد می کرد. امروزه مربیان با توجه به شرایط بازار کار علاوه بر آموزش دیده بودن باید معلم نیز باشد. آنها باید نقش یک معلم را بازی کنند.

امروزه مربی با کیفیت بودن مشتری را راضی نمی کند چون مشتری برای پیشرفتش به مربی وابسته می شود، در عوض مربی که با ارائه عادات سبک زندگی سالم همراه با آموزش عملی به زندگی مشتری ارزش می دهد طرفدار خواهد داشت. تمام چیزی که مربی باید در نظر داشته باشد این است که او نیز یک فرد مثل مشتری ها می باشد. به عنوان یک شخص، مربی باید کمک کند فرد به موفقیت در کارش برسد. اکثر مربیان از حرفه ی خود لذت می برند و در این زمینه کار می کنند چون مسیر آنها مسیر خود شکوفایی است.

مردم به دنبال تحقق نیازهایشان از طریق روابط اجتماعی هستند. پس واضح است که رابطه مشتری-مربی بدنه اجتماعی نیازهای انسان است.

مربی باید این دو کار را ملکه ذهن خود کند :

۱. کار مولد و مفید انجام دادن
۲. ارائه خدمات و برآوردن نیازهای مشتری

نقش مربی

کارشناس : یک مربی علاوه بر داشتن مدرک مورد نظر دارای اطلاعات بالا در مورد ورزش و تمرین است به همین دلیل از سایر افراد در باشگاه متفاوت است. به عنوان یک کارشناس و متخصص باید پاسخگوی سوالات و اطلاع رسانی درست به مشتریان باشید.

صاحب اختیار: علاوه بر متخصص بودن مربی دارای قدرت و اختیار نیز می باشد. در اینجا مربی دارای اختیار دستور، کنترل و ارزیابی می باشد. مربی باید به طور دائم پیشرفت و عملکرد مشتری ها را ارزیابی کند و به آنها نظرات علمی قابل قبولی ارائه دهد.

مکانیسم اجتماعی : صنعت بدنسازی و فیتنس خرده فرهنگ های جامعه محسوب می شوند. این خرده فرهنگ ها زبان و رفتار مخصوص خودشان را دارند. شما به عنوان یک مربی دارای مکانیسم اجتماعی باید بتوانید به مشتری کمک کنید تا با تمامی اصطلاحات مخصوص این رشته و نحوه انجام درست تکنیک ها آشنا شود.

تسهیل کننده: به عنوان یک تسهیل کننده نقش مربی دادن یک تجربه مفید و موثر به مشتری است. به عبارت دیگر مربی در این نقش به مشتری اطمینان می دهد که با رعایت اصول به نتیجه مطلوب خود سریع می رسد. لازم است مربی از سلامتی مشتری در تمامی شرایط آگاه باشد.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

Nutrex
RESEARCH
YOUR DRIVE. OUR FUEL.
CHROMIUM
WHEIGHT LOSS SUPPORT
PROMOTES CARBOHYDRATE METABOLISM
FAST-ABSORBING LIQUID CAPSULES
POLO RALPH LAUREN
لیپو ۶ کرومیوم
محصول شرکت نوترکس
جهت تحریک ترشح انسولین
افزایش جذب مواد غذائی
توسط بافت عضلانی
چربی زدائی از بدن
Nutrex
RESEARCH
LIPO-6
CHROMIUM
Weight Loss Support
Promotes Carbohydrate Metabolism
Fast-Absorbing Liquid Capsules
Dietary Supplement
100 Liquid Capsules
تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳
برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

برنج سفید در مقابل برنج قهوه‌ای

بعد از تمرین، خوردن کربوهیدرات های سریع الهضم مثل برنج سفید می تواند موجب تنظیم انسولین بدن شود به خطر چربی فیبر پایین آن که موجب باز سازی و ذخیره سریع گلیکوژن می شود. برنج سفید همچنین بیشتر از برنج قهوه ای حاوی آهن می باشد. آهن کمک می کند اکسیژن سریعتر به کل بدن برسد. برای ساعات دیگر روز برنج قهوه ای گزینه بهتری است زیرا دارای مواد مغذی بیشتری است و قند خون را ثابت نگه می دارد. کربوهیدرات های پیچیده کند هضم برنج قهوه ای ۴ برابر بیشتر از برنج سفید حاوی فیبر می باشد. رژیم هایی با فیبر زیاد به کاهش وزن و سیری کمک می کنند. مزایای مفید دیگر رژیم های فیبری شامل تنظیم بدن، سلامتی گوارش و کاهش خطر انواع سرطان (از جمله سرطان روده) می شود.

منبع: Muscleandfitness

مترجم: نجمه شیخ زاده

White Rice	
Calories	205
Protein	4.3g
Total Fat	0.5g
Carbohydrates	44.5g
INTANGIBLES	
Fiber	3% DV
Niacin	12% DV
Thiamin	17% DV
Folate	23% DV
Vitamin B6	7% DV
Iron	11% DV
Manganese	37% DV
Selenium	17% DV

Brown Rice	
Calories	248
Protein	5.5g
Total Fat	1.9g
Carbohydrates	51.6g
INTANGIBLES	
Fiber	14% DV
Niacin	15% DV
Thiamin	12% DV
Folate	2% DV
Vitamin B6	14% DV
Iron	5% DV
Manganese	88% DV
Selenium	27% DV
WINNER: BROWN RICE	

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

DHZ FITNESS EQUIPMENT

دستگاه های بدنسازی

DHZ

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

۷ استراتژی ضروری برای حفظ مشتری در باشگاه

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران
WWW.BODYFULL.IR

01 داشتن برنامه ریزی بی نقص و کلاس های رضایت بخش

02 تشکر و قدردانی از ورزشکاران باشگاه

03 آسان گرفتن به مشتریان

04 فعال کردن و با انگیزه نگه داشتن اعضاء باشگاه

05 تشکیل یک تیم و شبکه قوی میان اعضای باشگاه

06 کمک به اعضای باشگاه برای یک شروع عالی و موفقیت آمیز

07 رسیدگی به تمام مشتریان

مترجم: نجمه شیخ زاده

در همه جای دنیا دغدغه تمامی باشگاه داران حفظ مشتری است. حتی اگر عضوهای جدیدی وارد باشگاه تان شوند باز هم اولویت اصلی حفظ مشتری های موجود می باشد.

یکی از دلایل اصلی اهمیت حفظ مشتری این است که جلب مشتری جدید ده برابر بیشتر از حفظ مشتری های موجود هزینه بر است. بنابراین از دست دادن مشتری های موجود از نظر مالی برای کار شما بسیار بد است صرف نظر از اینکه چه تعداد مشتری جدید به باشگاه وارد شوند.

به علاوه هر چه سابقه عضویت اعضا بیشتر باشد مشتری ها با ارزشتر خواهند بود. زیرا آنها باشگاه را به خانواده، دوستان وآشنایان خود معرفی می کنند و ارزش باشگاه را بالاتر می برند.

همانطور که می دانید حفظ مشتری کار می برد اما چند نکته ساده وجود دارد که می توانید انجام دهید تا حفظ مشتری برایتان فرهنگ سازی شود و ورزشکارهای موجود نیز راضی و خوشحال باقی بمانند. این توصیه ها و راهبردها برای برگشت مشتریان قدیم و رضایت مشتریان و حفظ آنها در باشگاه می باشد. توضیحات هر یک در مجله شماره ۷ منتشر خواهد شد.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

منبع: muscleandfitness
مترجم: نجمه شیخ زاده

با این تمرین می توانید هر عضله ای که نیاز به سایز دارد را بزرگ کنید.
تمرکز روی عضلات بزرگ پشت، مثل لتیسیمس درسی و تراپز یا همان کول و نادیده گرفتن عضلات کوچکتر، مثل ترس مازور، رامبوید و کوادراتوس لومبروم می تواند منجر به هیکلی V شکل توسعه نیافته و نامتقارن شود.
حتی زمانی که وقت تنگ است می توانید کل عضلات پشت را با یک جفت میله بارفیکس عمودی برای عضلات میانی و فوقانی کمر و میله افقی برای عضلات تحتانی و فوقانی زیر بغل تمرین دهید.
وقتی شدت تمرینات شما بالا است سوپرست ها نیز زمان بندی تمرینات تان را اصلاح خواهند کرد.
نکته: در حرکت زیر بغل خم، همزمان با کشیدن و انقباض تیغه های شانه در راس حرکت آرنج های خود را هدایت کنید.

تمرین سوپرست در مقایسه با تمرین با ست های عادی از چند مزیت عمده برخوردار است. آشکار ترین مزیت این تکنیک، صرفه جویی در زمان است. به خاطر زمان استراحت محدودی که بین حرکات وجود دارد تمرین سوپرست معمولا در مقایسه با تکنیک هایی که شامل استراحت کامل بین ست ها و حرکات هستند به زمان کمتری نیاز دارد. دیگر مزیت تکنیک سوپرست این است که شما در واقع برای حرکت دوم قوی تر می شوید. پژوهش ها نشان داده است که اگر درست پیش از انقباض یک عضله ، عضله مخالف آن را تحت انقباض قرار دهید قدرت آن عضله بیشتر خواهد شد. مزیت دیگری که تمرین سوپرست دارد بهبود ریکاوری است. انجام تمرینات سوپرست موجب افزایش هر چه بیشتر جریان خون و تسریع ریکاوری عضلات می شود. این وضعیت به بهبود توانایی بدن برای دفع محصولات زاید و بافت عضلانی تخریب شده ناشی از تمرین کمک می کند.
به عنوان نکته پایانی لازم است زمان استراحت بین سوپرست ها را کوتاه (بین ۱ الی ۲ دقیقه) نگه دارید.

تمرین سوپرست برای داشتن عضلات پشت بزرگتر

تمرین ۱A	فیله کمر	۵ ست	۱۰ تکرار
تمرین ۱B	بارفیکس دست باز	۵ ست	تا حد توان
تمرین ۲A	زیر بغل هالتر خم	۵ ست	۱۰ تکرار
تمرین ۲B	سیم کش ایستاده دست صاف	۵ ست	۱۰ تکرار
تمرین ۳	ددلیفت دست باز	۵ ست	۳ تکرار

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

WITH 6 TIME MR. OLYMPIA PHIL HEATH

PHIL HEATH

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران
WWW.BODYFULL.IR

THE GIFTED ONE

فیـــل هیـــث

برنـده 6 بـار مسـتر المپیـا

منابع: www.cavemag.com - wikipedia

مترجم: نجمـه شـیخ زاده

فیلیپ «فیل» هیث (متولد ۱۸ دسامبر ۱۹۷۹) بدنساز حرفه ای و مستر المپیای آمریکایی می باشد. او شش بار برنده مستر المپیا شده و از سال ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۶ در مسابقات هر سال مقام اول را کسب کرده است. با برد مستر المپیای ۲۰۱۶ فیل جایگاه چهارمی خود را بعد از لی هانی (برنده ۸ بار مستر المپیا) رونی کلمن (برنده ۸ بار مستر المپیا) و آرنولد شوارتزنگر (برنده ۷ بار مستر المپیا) حفظ کرد و دوریان یتس را با ۴ بار قهرمانی مستر المپیا پشت سر گذاشت.

اوایل زندگی

او در سیاتل واشنگتن به دنیا آمد و بزرگ شد. فیل هیث ابتدا در تیم دانشگاه دنور کلوریدا عضو تیم بسکتبال بود و در سال ۲۰۰۲ وارد دنیای بدنسازی شد. در سال ۲۰۰۵ عنوان آورال را در مسابقات ان پی سی آمریکا کسب کرد و حق شرکت در مسابقات حرفه ای ifbb را از آن خود کرد. او دو مسابقه حرفه ای ifbb سال بعد را برد: قهرمانی مسابقات کلرادو و قهرمانی مسابقات نیویورک. در سال ۲۰۰۷، جایگاه پنجم مسابقات آرنولد کلاسیک را بدست آورد. اگرچه می توانست در مسابقه مستر المپیای ۲۰۰۷ شرکت کند اما تصمیم گرفت وارد آن مسابقه نشود و اعلام کرد به زمان بیشتری نیاز دارد تا خود را نشان دهد. هیث مسابقه مرد آهنین ۲۰۰۸ را برد و جایگاه دوم را به دکستر جکسون داد. در اولین بازی خود در مستر المپیای ۲۰۰۸، او جایگاه سوم را کسب کرد و مثل فلکس ویلر در سال ۱۹۹۳ اولین تازه کاری بود که جز سه نفر برتر مسابقات شد. او شایسته عنوان مستر المپیای ۲۰۰۹ بود اما بخاطر ویروس معده ای که دچار آن شد ۶ پوند لاغرتر از وزنی که انتظار داشت بود و این باعث شد جایگاه پنجم مسابقات را کسب کند. در سال ۲۰۱۰ وی جایگاه دوم مسابقات مستر المپیا را کسب کرد این در حالی بود که جی کاتلر نفر اول مسابقات شد اما بعد از بهبود عضلات پشت خود توانست جی کاتلر را شکست دهد و در سال ۲۰۱۱ مستر المپیا شد. از آن زمان به بعد هیث عنوان مستر المپیای خود را به مدت ۵ سال متوالی حفظ کرد. در سال ۲۰۱۴ هیث با شکست کای گرین و دکستر جکسون از عنوان مستر المپیای خود همچنان محافظت کرد.

مصاحبه ای کوتاه با فیل هیث

یک روز عادی در زندگی فیل هیث ؟

من ساعت ۵ صبح برای انجام ورزش هوازی بیدار می شوم. شش الی هفت وعده در روز غذا می خورم فاصله هر وعده حدود دو ساعت الی دو ساعت و نیم است. در واقع بستگی به اون روز و تمرین و حسی که دارم روزانه ۴۵۰۰ الی ۶۰۰۰ کالری مصرف می کنم. چهار بار در هفته ماساژ درمانی و رفع فشار درمانی انجام می دهم.

من نیز همانند سایر بدنسازان حرفه ای به بهترین نحو با خودم رفتار می کنم. ریکاوری بعد از تمرین اولویت اصلی من است. زیرا بعد از دو ساعت تمرین در روز حتما به زمانی برای ریکاوری نیاز دارید.

چیزی که اکثر افراد نمی دانند این است که عضلات سینه سه قسمت هستند (فوقانی، میانی و تحتانی). خیلی از آقایان سینه های پهن یا افتاده دارند. زیرا اکثر آنها پرس سینه شیب دار انجام نمی دهند.

پیشنهاد می دهید چه هستند؟

برای افراد عادی در باشگاه قطعا پرس سینه روی میز شیب را توصیه می کنم. چیزی که اکثر افراد نمی دانند این است که عضلات سینه سه قسمت هستند (فوقانی، میانی و تحتانی). خیلی از آقایان سینه های پهن یا افتاده دارند. زیرا اکثر آنها پرس سینه شیب دار انجام نمی دهند. این نوع پرس زدن عضلات سینه را از قسمت فوقانی گرد می کند. تمرین دیگر اسکات از جلو است. این تمرین قدرت زیادی به جوان ها می دهد. به شخصه جلو بازو لاری تک دست با دمبل را خیلی دوست دارم. نیازی نیست وزنه ۱۰۰ پوندی بردارید. به اندازه قدرتی که دارید دمبل بزنید.

چه توصیه ای به نوجوانان ۱۵ تا ۲۰ سال در مورد بدنسازی دارید؟ چند بار در هفته به باشگاه بروند؟ چه کاری انجام دهند و چه مدت باید تمرین کنند؟

ابتدا، در مورد عادات خوردن خود آگاه شوند و سعی کنند به بهترین نحو سالم غذا بخورند. سپس با عکس های پیشرفت از خود بدن خود را بسازند. پس من توصیه می کنم درست غذا بخورید و از پیشرفت خودتان عکس بگیرید.برای تمرین کردن ۳ الی ۴ روز در هفته را توصیه می کنم اما ۵ الی ۶ روز در هفته را در باشگاه وقت بگذارنید.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

خیلی از افراد تمرینات سخت انجام نمی دهند چون می ترسند روز بعد دچار درد عضلانی شوند اما اگر شما یاد بگیرید چطور غذای سالم بخورید از مکمل استفاده کنید آب زیاد مصرف کنید و ماساژ درمانی کنید روز بعد از تمرین به هیچ مشکلی برنخواهید خورد.

راجب رژیم خود به ما بگوید.

اولین وعده ی من معمولا مرغ با یک فنجان و نصفی سفیده تخم مرغ و یک فنجان و نصفی جو دو سر است. دومین وعده معمولا همان است شاید با ۶۰ گرم سیب زمینی شیرین. وعده بعدی ۱۲۰ گرم فیله گوشت گاو همراه با یک فنجان و نصفی برنج سفید می باشد. وعده چهارم معمولا در قالب شیک بعد از تمرین است معمولا ۸۰ گرم پروتئین با مقداری کربوهیدرات می باشد. وعده بعد بیشتر مرغ و یک فنجان برنج سفید است. آخرین وعده غذایی من معمولا ۲۰۰ گرم استیک با یک فنجان و نیم سفیده تخم مرغ است. در بین وعده های غذایی معمولا یک پروتئین سالم آواکادو می خورم تا چربی خود را بالا نگه دارم. سه بار در روز این کار را می کنم. همچنین حدود یک گالن یا حتی بیشتر در روز آب می نوشم. در کل من پنج پوند پروتئین در روز و بیست پوند مرغ در هفته مصرف می کنم.

اگر محدودیت غذایی نداشته باشید چه چیزهایی می خورید؟

احتمالا پیتزا، سوشی یا غذاهایی ایتالیایی. وقتی در زمان آمادگی برای مسابقات نیستم معمولا هفته ای یک الی دوبار این غذاها را میل می کنم.

زمان اوقات فراغت چه کاری انجام می دهید.

معمولا زمان اوقات فراغت زیادی ندارم ولی در این مواقع اخبار زیاد گوش می دهم خیلی دوست دارم از تمام رویدادها باخبر باشم. همچنین تولیدی لباس و DVD های خودم را دارم و مشغول آنها می شوم. به کوه می روم با سگ هایم بازی می کنم و با پلی استیشن بازی می کنم. خبرهای ورزشی را می خوانم و گاهی اوقات به مسابقات ورزشی می روم و از نزدیک آنها را دنبال می کنم.

سه تمرین که برای خوانندگان معمولی

DOUBLE STRENGTH

BCAA XTRA

NEW

آمینوبی سی دبل ای پودری

محصول شرکت ریل فارم (REAL PHARM)

وزن:۴۰۰گرم

آمینواسید زنجیره شاخه ای

کمک به افزایش حجم عضلات

فرمول ریکاوری عضلات

L-LEUCINE
L-VALINE
L-ISOLEUCINE

HELPS TO GAIN MUSCLE MASS
BRANCHED CHAIN AMINO ACID
MUSCLE RECOVERY FORMULA

MANGO MARAKUJA

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

بهترین میوه ها برای بدنسازان

فواید میوه

مردم تصور می کنند مثل هر چیزی که در آن قند است میوه نیز شکل بد فرمی به فیزیک بدن می دهد. تفکر غالب پشت این قضیه این است که هر چیزی که با قند در آمیخته باشد موجب از دست رفتن باریکی کمر می شود. میوه حاوی مواد مفید برای بدن می باشد اما فروکتوز موجود در آن خیلی ها را نگران می کند زیرا فروکتوز نوعی قند است که مستقیما نمی تواند توسط عضلات مصرف شود. تنها کبد قادر است فروکتوز را به گلیکوژن تبدیل کند. مشکل با گلیکوژن زمانی بوجود می آید که کبد اشباع از گلیکوژن باشد. در این مرحله گلیکوژن به چربی تبدیل می شود و باعث افزایش سایز سلول های چربی می شود. چون بدن ما پیمانه ای ندارد که بگوید چه موقع پر است بدنسازان ترجیح می دهند کلا میوه را کنار بگذارند. اما اینقدر سختگیری نیازی نیست. برخی از میوه ها علاوه بر مشکل نداشتن برای بدن نیز بسیار مفید می باشند.

منبع: Muscleandfitness

مترجم: نجمه شیخ زاده

کبد خوردن میوه مشکلی ندارد. فقط به خاطر داشته باشید خوردن دو وعده میوه ۲۰ الی ۳۰ گرم کربوهیدرات به بدن می رساند. برای کسانی که می خواهند افزایش عضله داشته باشند مقدار کربوهیدرات خود را با خوردن مقداری نان سفید، سیب زمینی، برنج یا جو دوسر تا حداقل ۴۰ تا ۱۰۰ گرم بالا ببرند.

بهترین میوه پس از تمرین

گیلاس

هلو

سیب

طالبی

انگور

توت فرنگی

تمشک

۴. میوه به عنوان مکمل

ارزش غذایی میوه فراتر از تامین گلیکوژن می باشد. در اینجا چند مزیت مفید میوه ها را بیان می کنیم:

گریپ فروت

افرادی که نصف گریپ فروت را با غذا می خورند یا ۲۴۰ گرم آب گریپ فروت سه بار در روز می نوشند ۴ پوند در ۱۲ هفته بدون رژیم گرفتن وزن کم می کنند.

پرتقال

پادشاه مرکبات به عنوان یک میان وعده قبل از تمرین فوق العاده ست ویتامین C مانع تجزیه نیتریک اکسید توسط رادیکال های آزاد می شود.

سیب

سیب حاوی پلی فنول است که موجب افزایش قدرت و چربی سوزی می شود.

گیلاس

خوردن یک مشت گیلاس بعد از تمرین التهاب را کاهش می دهد و ریکاوری را بالا می برد.

هندوانه

سیترولین موجود در هندوانه کمک می کند جریان خون بیشتر شود و مواد مغذی به سلول ها سریعتر برسد زیرا سیترولین به آرژنین و نیتریک اکسید تبدیل می شود.

۱. میوه بهترین خوردنی برای اول صبح

بهترین زمان برای خوردن میوه درست بعد از بیدار شدن از خواب است. زمانیکه خواب هستید کبد گلیکوژن را می سوزاند تا گلوکوز مورد نیاز برای مغز را در طول شب تامین کند. وقتی سطح گلیکوژن کبد پایین می آید پیامی به مغز ارسال می شود که شروع به تجزیه پروتئین عضلات کند تا آمینو اسید را تبدیل به گلوکز برای مغز کند. زمانیکه بیدار می شوید در دستگاه عضله سوزی قرار می گیرید. در این زمان از روز دیگر نگران تبدیل فروکتوز به چربی نباشید پس سیر میوه بخورید. فروکتوز موجود در آن به مصرف گلیکوژن کبد برده می شود و پیام پروتئین سوزی عضله متوقف می شود.

بهترین میوه ها برای صبحانه (یک یا دو نوع از آن را انتخاب کنید)

آناناس

خربزه

پرتقال

موز

۲. قبل از تمرین

زمان مناسب دیگر برای خوردن میوه حدود ۳۰ الی ۶۰ دقیقه قبل از تمرین است بخصوص اگر وعده چند ساعت پیش شما کربوهیدرات زیاد نبوده باشد. زمانی که تمرین می کنید کبد گلوکز را به عضلات در حال تمرین می رساند و کمک می کند گلیکوژن در سلول های عضلانی ذخیره شوند. این عمل مانع خستگی عضله می شود. چرا که سطح گلیکوژن که پایین بیاید عضلات خسته و فرسوده می شوند.

بهترین میوه ها برای قبل از تمرین

گلابی

هندوانه

سیب

طالبی

انگور

تمشک

توت فرنگی

۳. بعد از تمرین

بعد از تمرین نیز برای ذخیره سازی گلیکوژن در عضلات و

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

شنا

فلوتر

اسپرینت

۱۰ تمرین قدرتی با

تی. آر. ایکس

جلو بازو

همسترینگ

اسکات تک پا

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

TRX

WWW.BODYFULL.IR

هـــوازی : چربـــی ســـوزی کل بـــدن

از این تمرین ۲۰ دقیقه ای برای چربی سوزی بدن استفاده کنید.
زمانیکه بین تمرینات سنگین بدنسازی خود در طول هفته استراحت می کنید چه کاری انجام می دهید ؟ هوازی سبک ؟ یا استراحت مطلق؟ بهترین گزینه تمرین لیفت با سرعت بالا است. این نوع تمرین نه تنها ریکاوری را سریعتر می کند بلکه موجب چربی سوزی کل بدن می شود.
این برنامه تمرینی شامل تمرین عضلات بزرگ بدن و همچنین به حداکثر رساندن حجم عضلات کوچک می باشد. در این برنامه از تمرینات پایه مثل شنا سوئدی، اسکوات، دلیفت و دیپ استفاده می شود. وقفه های کوتاه بین این تمرینات به عضلات بزرگ مثل چهارسر ران ها عضلات باسن و عضلات پشت زمان می دهد ریکاوری شوند در حالیکه همزمان روی عضلات کوچکتر مثل شانه ها، پشت بازو و جلو بازو نیز کار می کنید.
همزمان که عضلات بزرگ بدنتان از حرکات قدرتی (اسکات و ددلیفت) ریکاوری می شوند سرعت ضربان قلبتان با دویدن و تمرین قایقی بالا می رود تا ظرفیت تمرین هوازی برای شما به حداکثر برسد و کالری بیشتری بسوزانید. موقع انجام تمرینات جلو بازو و بلند کردن وزنه و دیپ وزنه سبک تا متوسط انتخاب کنید تا بتواند پنج دور تمرین را کامل کنید. هر زمان که می خواهید می توانید وزن آنها را کم کنید بهتر است بیشتر روی حرکات تمرکز کنید.

منبع: Muscleandfitness

مترجم: نجمه شیخ زاده

تمرینات	تکرار / زمان
شنا سوئدی	۱۰
اسکات هالتر	۲۰
ددلیفت	۱۵
قایقی	۳۰
نشر از جلو دمبل	۱۰
دویدن درجا	۳۰
جلو بازو هالتر	۱۰
دیپ	۱۰

کل تمرینات را ۵ بار تکرار کنید.

بین هر تمرین استراحت نکنید. برای اسکات و ددلیفت وزنه ای را انتخاب کنید که حدود ۵۰ درصد از حد توان شما باشد.

دریافت برنامه آنلاین

سیستم نوین دریافت برنامه آنلاین بادی فول به زودی رو نمایی می شود.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

در آدرس زیر منتظر شما هستیم

WWW.BODYFULL.IR

منبع: Muscleandfitness
مترجم: نجمه شیخ زاده

با رژیـــم سبزیجـــات تستـــوسترون خـــود را افزایـــش دهیـــد

گیاهخـــواران نیـــز مـــی تواننـــد ســـطح تستوســـترون خـــود را بـــه طـــور طبیعـــی بـــا کمـــک رژیـــم و مکمـــل های درســـت افزایـــش دهنـــد.

بـدن هـم در مـردان و هـم در زنـان تستوسـترون تولیـد مـی کنـد تـا وزن بـدن را تنظیـم کنـد بـا سـایر هورمـون های بـدن کار کنـد و میـل جنسـی را کنتـرل کنـد. در مـردان تستوسـترون بـه توزیـع چربـی و تولیـد سـلول های قرمـز خـون کمـک می کنـد امـا بعـد از سـن ۳۰ سـالگی تولیـد تستوسـترون هرسـال حـدود ۱ درصـد کاهـش مـی یابـد. برخـی از مزیـت هـای افزایـش تستوسـترون در بـدن شـامل بهبـود ترکیـب بـدن، افزایـش سـطح انـرژی بـدن، افزایـش میـل جنسـی و بهبـود کیفیـت خـواب مـی باشـد. رایـج تریـن روش بـرای بـالا بردن سـطح تستوسـترون بـه صـورت طبیعـی، افزایـش مصـرف گوشـت قرمـز، تخـم مـرغ و ماهـی در رژیـم غذایـی تـان مـی باشـد امـا اگـر گیاهخـوار باشـید چـه؟ **گیاهخـواران نیـز مـی تواننـد سـطح تستوسـترون خـود را بـه طـور طبیعـی بـا کمـک رژیـم و مکمـل هـای درسـت افزایـش دهنـد.**

مکمل B

تولیـد تستوسـترون بـه وجـود ویتامیـن (B B۱،B۶،B۱۲ نیاسـین و فولیـک اسـید) بسـتگی دارد، ویتامیـن B معمـولا در مـواد غذایـی مثـل غذاهـای دریایـی، تخـم مـرغ، آواکادو، لوبیاجـات، سـبزیجات سـبز برگـدار، غـلات و فـرآورده هـای لبنـی یافـت مـی شـود. ویتامیـن B کمپلکـس بـه خاطـر حفـظ تعـادل هورمـون هـا در بـدن معـروف اسـت.

غذاهـای حـاوی زینـک بـالا نیـز عامـل اصلـی در تولیـد تستوسـترون مـی باشـند و معمـولا در گوشـت، لوبیاجـات، آجیـل، برنـج قهـوه ای، گوشـت بوقلمـون، سـیر و صـدف یافـت مـی شـود.

غذاهـای حـاوی ویتامیـن A در افزایـش و تقویـت سـطح تستوسـترون کمـک کننـده مـی باشـند. مـواد غذایـی مثـل اسـفناج، هویـج، سـیب، گلابـی و فلفـل قرمـز کمـک کننـده هسـتند. ویتامیـن A موجـب سـلامتی سیسـتم تناسـلی مـی شـود.

منابع غذایی

بروکلی

اسـتروژن زیـاد در بـدن منجـر بـه سـاخت چربـی مـی شـود کـه بـا رشـد عضلانـی تداخـل پیـدا مـی کنـد. بروکلـی حـاوی ترکیـب مـواد غذایـی اسـت کـه بـه کاهـش سـطح اسـتروژن کمـک مـی کنـد.

دانه کدو تنبل

ایـن دانـه هـای کوچـک سرشـار از زینـک مـی باشـند عـلاوه بـر اینکـه موجـب سـلامتی سیسـتم تناسـلی مـی شـوند متابولیسـم سـالم بـدن را نیـز تقویـت مـی کننـد. آنهـا همچنیـن حـاوی آمینـو اسـید تـری توفـان مـی باشـند کـه بـه بـدن کمـک مـی کننـد سـرتونین بیشـتری تولیـد کنـد (سـرتونین موجـب تنظیـم سـطح هورمـون هـا مـی شـود).

آواکادو

آواکادو حـاوی چربـی هـای سـالم و سـطح بـالای ویتامیـن B۶ مـی باشـد کـه بـه بهبـود تولیـد تستوسـترون کمـک مـی کنـد همچنیـن کورتیـزول (هورمـون اسـترس) را کاهـش مـی دهـد. کلسـترول بـالا مـی توانـد در تولیـد تستوسـترون تداخـل ایجـاد کنـد چربـی آواکادو ایـن فـرم از کلسـترول بـه نـام LDL را کاهـش مـی دهـد.

تخم چیا

دانـه هـای چیـا سرشـار از اسـیدهای چربـی ضـروری (EFA) امـگا ۳ مـی باشـد همچنیـن حـاوی مـواد مغـذی زینـک، پتاسـیم، منیزیـم و آهـن مـی باشـد. ایـن مـواد مغـذی بـه تولیـد هورمـون کمـک مـی کننـد.

سیر

سـیر مانـع تولیـد کورتیـزول مـی شـود چـرا کـه کورتیـزول موجـب تجزیـه بافـت عضلانـی مـی شـود. سـیر همچنیـن سـطح تستوسـترون را بـالا مـی بـرد.

آجیل

بـادام و گـردو سرشـار از آمینـو اسـید مثـل آرژنیـن مـی باشـند کـه موجـب بهبـود فشـار خـون مـی شـود. آجیـل هـا همچنیـن حـاوی مقـدار بـالای چربـی هـای تـک اشـباعی هسـتند کـه بـه بـالا رفتـن سـطح تستوسـترون کمـک مـی کنـد.

موز

مـوز حـاوی ویتامیـن B ، آنزیـم بروملیـان و پتاسـیم اسـت کـه سـطح تستوسـترون را افزایـش مـی دهـد.

سویا

داسـتان هـای زیـادی در مـورد سـویا شـنیده مـی شـود کـه حـاوی ترکیبـات شـبه اسـتروژن مـی باشـد امـا حقیقـت نـدارد. اول اینکـه سـویا مهمتریـن منبـع پروتئیـن در میـان گیاهخـواران مـی باشـد ثانیـا تحقیقـی توسـط دکتـر جیـل همیلتـون ریـوز و مـارک مزینـا صـورت گرفـت کـه نشـان داد نـه سـویا و نـه مکمـل هـای ایزوفـلاون میـزان تستوسـترون در مـردان را تغییـر نمـی دهنـد.

LIFEFITNESS Equipment

برای تماشای تمامی تصاویر اینجا را لمس کنید

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

دستگاه های بدنسازی لایف فیتنس

WWW.BODYFULL.IR

BODYFULL

بـــادی فـــول اولیـــن مجلـــه الکترونیـــک بدنســـازی ایران

WWW.BODYFULL.IR

FACEBOOK: WWW.FACEBOOK.COM/BODYFULL.IR TELEGRAM: @BODYFULL_IR INSTAGRAM: BODYFULL.IR

اولین مجله الکترونیک بدنسازی در ایران به دو زبان فارسی و لاتین

آسیب ها

اگر می خواهید به اهداف بدنسازی خود برسید باید اولین اولویت شما موقع ورود به باشگاه اجتناب از آسیب دیدن باشد. خوشبختانه بدنسازی یکی از امن ترین ورزش هاست چون هر حرکتی که انجام می دهید کاملا با جزییات برنامه ریزی شده است تحت کنترل کامل شما می باشد.

اگرچه بدنسازی نسبتا ورزش ایمنی است اما ممکن است شما نیز آسیب ببینید. بهترین راه برای جلوگیری از آسیب دیدن گرم کردن و کشش قبل از هر تمرین است تا حرکات با استفاده از فرم خوب و تکرارهای با کیفیت با وزنه های متوسط که می توانید به طور کامل آن را کنترل کنید بدرستی انجام گیرد. همیشه در طول بلند کردن وزنه های سنگین کمرتان را صاف نگه دارید و به محض اینکه احساس درد کردید تمرین را ادامه ندهید. تمرین همراه با درد موجب آسیب بیشتر می شود. در صورتی که احتمال آسیب جدی هست و بعد از چند روز خود به خود درد برطرف نشد به پزشک مراجعه کنید. استراحت همیشه بهترین درمان برای التیام درد است و ماساژ نیز می تواند راه حل مناسبی برای بیماری های مزمن باشد. زمانیکه درد ۱۰۰ درصد برطرف شد دوباره شروع به بازسازی وضعیت و مقاومت عضلات، تاندون ها یا مفاصل بصورت تدریجی کنید و توجه ی فوق العاده ای به گرم کردن و کشش بدن داشته باشید.

انواع آسیب

آسیب های تحتانی کمر
تاندون ها
پارگی عضله و تاندون
کشیدگی و رگ به رگ شدن
آسیب مفاصل یا غضروف

BODYFULL.IR

اینستاگرام بـــادی فـــول

تخفیفـــات و مطالـــب ویـــژه ســـایت بـــادی فـــول
فقـــط در اینســـتاگرام اطلاع رســـانی می شـــود.

بـــرای اطلاعـــات بیشـــتر لینـــک زیـــر را لمـــس کنیـــد

WWW.FACEBOOK.COM/BODYFULL.IR

در ایـــن پیـــج شـــما مـــی توانیـــد از تصاویـــر، اخبـــار و مطالـــب ویـــژه اســـتفاده کنیـــد.

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

تلفن تماس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

آرژنین AAKG

- محصول شرکت نوترند NUTREND
- کمک به رشدطولی استخوان ها و افزایش قد
- تحریک ترشح هورمونهای رشد، اتساع جدار داخلی رگها
- خون رسانی بیشتر به بافت ها و عضلات، پمپ عضلانی

NUTREND

دمنوش رویبوس

منبع: www.bodybuilding.com
مترجم: نجمه شیخ زاده

رویبوس از درختچه اسپالاتوس لینریس از گیاهان بومی آفریقای جنوبی می باشد. این دمنوش سال های زیادی است که نوشیده می شود اما در سالهای اخیر این چای گیاهی راه خود را به کل دنیا باز کرده است.

تا به امروز تحقیقات زیادی در مورد دمنوش های سنتی صورت گرفته اما اطلاعات اولیه نوید بخشی موجود است که نشان می دهد مقدار زیاد آنتی اکسیدان موجود در رویبوس تاثیر مثبتی روی سلامتی استخوان ها می گذارد و همزمان رشد سلول های چربی را محدود می کند. این گیاه در منطقه بومی برای کمک به تسکین مشکلات گوارشی مانند اسهال و حالت تهوع استفاده می شود. همچنین این چای خوش عطر شما را از استرس دور کرده و خواب خوبی برایتان رقم می زند. از دیگر خواص این دمنوش می توان به رفع جوش و مشکلات پوستی، اگزما و آلرژی های مربوط به برونشیت اشاره کرد.

رویبوس قرمز خوش رنگ به طور طبیعی مزه شیرین و ملایم بدون هیچ مزه تلخی دارد. در حقیقت رویبوس دارای تانن بسیار کمی است که برخلاف سایر دمنوش ها با ماندن طولانی مدت هم تلخ نخواهد شد و چون فاقد مواد محرک زاست روال خواب شما را بهم نمی ریزد، بنابراین رویبوس یکی از بهترین دمنوش ها در شب های سرد می باشد.

روش تهیه دمنوش رویبوس:

یک قاشق غذاخوری از برگ این چای درون یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه باقی بماند. برای طعم دادن به این دمنوش می‌توانید از شیر یا عسل استفاده کنید. حتی برخی از مردم این چای را در شیر داغ و جوشیده، دم می‌کنند.

مغز هماهنگ و متصل دونده ها

طبق تحقیقات جدید به نظر می رسد مغز دوندگان ارتباط عملکردی بیشتری نسبت به کسانی که نمی دوند دارند. اسکن های MRI نشان می دهد که دویدن ممکن است روی ساختار و عملکرد مغز برای انجام وظایف پیچیده مثل نواختن دستگاهی از موسیقی اثر بگذارد.

منبع: www.sciencedaily.com
مترجم: نجمه شیخ زاده

محققان دانشگاه اریزونا بیان کردند دوندگان به طور کلی ارتباط عملکردی بهتری با ارتباط بین بخش های مجزای مغز از جمله کورتکس جلویی دارد، وظیفه کورتکس برای عملکرد شناختی مثل برنامه ریزی، تصمیم گیری و توانایی تغییر توجه از موضوعی به موضوع دیگر می باشد.

چون ارتباط عملکردی اغلب در افراد مسن متغیر بنظر می رسد بخصوص افرادی که دچار آلزایمر یا دیگر بیماری های عصبی هستند، در نظر گرفتن آن حائز اهمیت است. نواحی از مغز که موجب اتصال و هماهنگی بخش های مختلف مغز هستند تحت تاثیر سن قرار می گیرند. فعال بودن یا ورزش کردن در جوانی می تواند در برابر اثرات پیری و بیماری مفید واقع شود.

در نتیجه دویدن نه تنها موجب عملکرد بهتر مغز می شود بلکه باعث می شود در پیری کمتر دچار آلزایمر و بیماری های ناشی از عصب مغز شوید.

برنامه نیم ساعت دویدن در روز را عادت روزانه خود کنید.

موثرترین تمرینات شکم برای بانوان مبتدی

منبع: www.skinnyms.com
مترجم: نجمه شیخ زاده

برای اینکه عضلات شکم سفت و محکمی داشته باشید باید از تمرین های سبک شروع کنید و به آرامی به سمت حرکات مشکل پیش روید. این تمرینات را دو الی سه بار در هفته انجام دهید تا زمانی که فکر می کنید به اندازه کافی عضلات تان پیشرفت کرده اند که سراغ تمرینات سنگین بروید. این تمرینات به شما کمک می کنند عضلات پایین تنه شکم، عضلات بالاتنه و پهلوها تقویت شوند.

نحوه انجام تمرینات :

۴۰ ثانیه تمرینات را انجام دهید و ۲۰ ثانیه استراحت کنید. هر تمرین را به ترتیبی که گفته شده انجام دهید. برای تمرینات خم شدن از پهلو و پلانک یک طرفه برای هر سمت (چپ و راست) یک دور ست ها را انجام دهید.

تمرینات :

۱. کرانچ دوچرخه ایستاده (standing bicycle crunch)
۲. خم شدن از پهلو (standing side bend)
۳. لیفت تک پا (single leg lift)
۴. دیپ انگشتی (toe dips)
۵. پلانک یک طرفه (side plank)

بـادی فـول اولیـن مجلـه الکترونیـک بدنسـازی ایـران
WWW.BODYFULL.IR
SOME ADDICTIONS
DON'T
REQUIRE TREATMENT
بعضـی از اعتیـاد هـا نیـازی بـه درمـان ندارنـد

کانـــال هـــای تلگـــرام مـــا

@bodyfull_ir
کانـــال عمومی

@bodyfull_mag
کـــانال مجلـــه

@bodyfull_co
کانال دستگاه های بدنســـــــازی

@bodyfull_sup
کـــانال مکمـــل

برای عضویت لینک مربوطه را لمس کنید

WWW.BODYFULL.IR

آگهـــی در ســـایت بـــادی فول

WWW.BODYFULL.IR

آگهی در مجله بادی فول

خدمـــات تبلیغـــات

بـــادی فول
اولیـــن مجـــله
الکترونیک بدنسازی
ایـــران

تبلیغ و سفارش آگهی

ارسال پیامک انبوه به
مدیران باشگاه ها (۸۰۰۰ نفر)

تماس: ۰۹۳۵۱۰۷۴۳۸۰

برای دریافت اطلاعات بیشتر اینجا را لمس کنید

REAL MASS

RAISE YOUR POWER

گینـــر ریـــل مـــس

محصـــول شـــرکت ریـــل فـــارم REAL PHARM

پـــودر افزایـــش وزن

وزن: KG ۸/۶

HIGH QUALITY PROTEIN SOURCES

HIGH IN CARBS / LOW FAT

REAL MUSCLE BUILDER

بـــرای دریافـــت اطلاعات بیشـــتر اینجـــا را لمـــس کنید

تلفـــن تمـــاس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

۳ برنامه تمرینی کامل

منبع: Mensfitness

مترجم: نجمه شیخ زاده

این برنامه تمرینی بر پایه لیفت می باشد اما با کمی تغییر یک برنامه تمرینی فوق العاده شده است. هر روز شامل چالش منحصر بفرد برای شکستن برنامه تمرینی روتین می باشد. در روز اول طناب های نبرد مقاومت بدن شما را تست می کنند شانه ها، بازوها و حتی پاهای شما را مشتعل می کنند. روز دوم از سورتمه استفاده خواهید کرد دستگاهی که کل بدن شما را به چالش می کشاند. در آخر روز سوم کل دل و روده تان به هم می ریزد. از حرکت ضرب دوم وزنه برداری گرفته تا لانج و ددلیفت که تمام نقاط ضعف بدنتان را تقویت می کند. این برنامه سه روزه تمام چیزی است که نیاز دارید.

نحوه انجام آن

بعد از انجام ۶ تکرار یا کمتر ۹۰ تا ۱۲۰ ثانیه استراحت کنید. بعد از انجام تکرارهای بالای ۶ تا ۶۰ ثانیه استراحت کنید. این تمرینات را در روزهای نا متوالی به مدت ۲ تا ۴ هفته انجام دهید. قبل از تمرینات ۱۰ دقیقه با فوم رول بدن را گرم کنید و بعد از تمرینات ۱۰ دقیقه یوگا انجام دهید.

روز اول : پرس + کاردیو

۱. پرس سینه

۵ ست/ تکرارهای ۱۰، ۱۰، ۶، ۴، ۴ / یک تا دو دقیقه استراحت

۲. پرس بالا سینه

۵ ست / تکرارهای ۱۰، ۱۰، ۶، ۴، ۴ / ۱-۲ دقیقه استراحت

۳. شنا سوئدی

۳ ست / ۲۵ تکرار /۲ دقیقه استراحت

۴. طناب نبرد

۳ ست / ۲۵ تکرار / ۶۰ ثانیه استراحت

۵. دیپ

۳ ست / ۲۵ تکرار / ۶۰ ثانیه

روز دوم : لیفت + کاردیو

۱. ددلیفت

۶ ست / تکرارهای ۱۰، ۱۰، ۶، ۴، ۲، ۱ / ۱-۲ دقیقه استراحت

۲. زیر بغل هالتر خم

۴ ست / ۱۰، ۱۰، ۶، ۴، ۴ تکرار / ۶۰ ثانیه استراحت

۳. سورتمه

۴ ست / ۲۰ تکرار / ۶۰ ثانیه استراحت

۴. پشت بازو سیم کش

۵ ست / تکرارهای ۱۰، ۱۰، ۸، ۶، ۴ / ۱-۲ دقیقه استراحت

۵. تک دمبل خم

۵ ست / تکرارهای ۱۵، ۱۰، ۱۰، ۸، ۸ / ۶۰ ثانیه استراحت

روز سوم : پایین تنه + کاردیو

۱. اسکات

۷ ست / تکرارهای ۱۵، ۱۰، ۱۰، ۸، ۶، ۴، ۲ / ۱-۲ دقیقه استراحت

2A. هالتر کلین

۳ ست / ۲۰ تکرار / ۶۰ ثانیه استراحت

2B. لانج

۳ ست / ۲۰ تکرار / ۶۰ ثانیه استراحت

۳. ددلیفت

۴ ست / ۱۰ تکرار به همراه ۵ قدم راه رفتن / ۶۰ ثانیه استراحت

۴. اسکات پرشی

۴ ست / تکرار در حد توان در ۳۰ ثانیه / ۶۰ ثانیه استراحت

۵. پیاده روی با وزنه

۵ ست / ۱۰ تکرار همراه با ۲۰ قدم راه رفتن / ۶۰ ثانیه استراحت

به ۱۰ دلیل عضلات شما رشد نخواهند کرد

منبع: Mensfitness
مترجم: نجمه شیخ زاده

چندین عامل بر روی توانایی بدن برای حجم پیدا کردن تاثیر می گذارند، برنامه خواب شما، رژیم شما، برنامه فیتنس و حتی طرز فکرتان.

۱. جدی نگرفتن خواب

اگر هر شب خواب با کیفیتی نداشته باشید عضلات شما رشد نخواهند کرد. کمبود خواب سطح کورتیزول بدن را افزایش می دهد، هورمون رشد را افتضاح به بار می آورد و مانع ذخیره درست گلیکوژن در بدن می شود. بهترین مقدار خواب هفت ساعت و نیم می باشد. بهتر است قبل از خواب استرس و نگرانی نداشته باشید یعنی اینکه تمام وسایل الکترونیکی را حداقل نیم ساعت قبل از خواب از خود دور کنید. اگر خوابتان سبک است بهتر است قبل از خواب یک دوش آب گرم بگیرید.

۲. به اندازه کافی پروتئین نمی خورید

اگر می خواهید تو پُر نشان داده شوید باید مصرف پروتئین تان را بالا ببرید. پروتئین حاوی آمینو اسید است ترکیبی که به ساخت و ترمیم بافت عضله کمک می کند. اگر به قدر کافی آمینو اسید مصرف نکنید عضلات شما نمی توانند به خوبی رشد کنند.
به ازای هر کیلو گرم از وزن بدن باید ۱,۷ تا ۱,۲ گرم پروتئین مصرف کنید.

۳. مشروب خوردن

خوردن مشروب مانع ریکاوری عضلات می شود. وقتی الکل می نوشید بدن از آنتی اکسیدان ها درخواست می کند به جای رشد عضله به سوخت و ساز الکل کمک کنند.

۴. بیش از حد هوازی انجام دادن

با وجود اینکه کاردیو برای چربی سوزی بسیار عالی است اما اگر بیش از حد هوازی انجام دهید بدن خود را در حالت کاتابولیک یا عضله سوزی قرار می دهید.
اگر هدفتان افزایش سایز و قدرت است تمرینات کاردیو نباید برنامه غالب شما باشند.
برنامه اصلی شما باید شامل ۳ الی ۴ جلسه تمرین با وزنه باشد و یک یا دو جلسه کاردیو.

۵. بیش از حد تمرین می کنید

نه تنها تمرین بیش از حد موجب آسیب دیدگی و تمرین زدگی می شود بلکه می تواند مانع پیشرفت شما شود. برخی از آقایان تصور می کنند هر چه بیشتر تمرین کنند بیشتر عضله می سازند اما این واقعیت ندارد. اگر به اندازه کافی از باشگاه فاصله نگیرید بدنتان قادر نخواهد بود خودش را قویتر و بزرگتر سازد. حداقل هفته ای یک یا دو روز را باید استراحت کنید.

۶. از کربوهیدرات پرهیز می کنید

به یاد داشته باشید تمام کربوهیدرات ها دشمن شما نیستند. وقتی کربوهیدرات بقدر کافی نخورید گلیکوژن کافی به عضلات نخواهد رسید. این امر بر رشد عضله اثر می گذارد و باعث ضعیف شدن شما می شود. از کربوهیدرات های کند هضم و پیچیده در برنامه رژیمی خود استفاده کنید (جو دو سر، نان تست، غلات کامل، کوینولا، لوبیاجات ، میوه ها و ...).

۷. بدنتان کم آب است

زمانیکه هدف حجم و عضله سازی باشد به طور معمول تمرکز افراد روی هضم کربوهیدرات و پروتئین می رود. اما زمانیکه نوبت به آب و آبرسانی کافی به بدن باشد بسیاری از دوستان می گذارند عضلات شان خشک باقی بماند. آب برای هضم غذا بسیار حیاتی می باشد پس زمانیکه به قدر کافی آب نمی نوشید اثر منفی روی این پروسه می گذارید. توصیه می شود حدود ۸ الی ۱۰ لیوان در روز آب مصرف کنید. حتی اگر تشنه نیستید باز هم آب بنوشید.

۸. شما ترکیبی عمل نمی کنید

عضلات شما نیاز دارند در زاویه های مختلفی، حجم متفاوت و با شدت مختلف تمرین داده شوند تا به چالش کشیده شوند. تمرین یک گروه عضلات آن هم به یک روش تکراری مانع رشد عضلات می شود. خواه ورزشکار متوسط باشید خواه حرفه ای، باید برنامه تان را هر ۶ الی ۸ هفته تغییر دهید. اگر متوجه شدید که فیزیک اندام تان و قدرت بدنی تان ثابت مانده وقتش است که ست ها و تکرارهای تمرین خود را ترکیب کنید تا بدنتان بیشتر به چالش کشیده شود. بیشتر تمرکزتان روی نقاط ضعفتان باشد.

۹. هر روز هفته را استرس دارید

استرس موجب افزایش سطح کورتیزول می شود این هورمون اشتها و ذخیره چربی را افزایش می دهد. همچنین مانع استفاده از گلوکز توسط سلول های بدن می شود. کورتیزول می تواند باعث تجزیه پروتئین شود و در نتیجه عضلات رشد نکنند. عوامل استرس زا در زندگی خود را شناسایی کنید و آنها را کاملا رفع کنید. می توانید در کلاس یوگا شرکت کنید یا دمنوش ریبوس بنوشید که برای کاهش هورمون استرس بسیار مفید است.

۱۰. تنها عضلات قوی را تمرین می دهید

اگر تنها عضلات شکم و بازوهای خود را تمرین می دهید نمی توانید حجم کلی بدن تان را افزایش دهید. پاها و عضلات پشت بزرگترین عضلات بدن می باشند اگر آنها را تمرین ندهید به رشد دلخواه بدن خود نخواهید رسید.

توصیه می شود حدود ۸ الی ۱۰ لیوان در روز آب مصرف کنید. حتی اگر تشنه نیستید باز هم آب بنوشید.

بعلاوه فقط تمرین دادن عضلات قوی موجب آسیب زدن به آنها می شود و شاید شما را ماه ها از باشگاه دور کند. تمامی عضلات خود را به نسبت مساوی تمرین دهید و فراموش نکنید حرکات جلو، پشت و پهلو را باهم ترکیب کنید تا بهتر جواب دهد.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

حلـقه موتیـو MOTIV RING

منبع: www.healthclubmanagement.co.uk

مترجم: نجمه شیخ زاده

شـرکت تکنولـوژی سـان فرانسیسـکویی MOTIV دسـتگاه ابتـکاری ردیـاب فیتنـس را معرفـی کـرده کـه عـلاوه بـر ظاهـری زیبـا کار ردیـاب فیتنـس و نمایشـگرهای فیتنـس را دو چنـدان بهتـر کـرده اسـت.

حلقـه جدیـد موتیـو بـه عنـوان اولیـن و پیشـرفته ترین دسـتگاه پوشـیدنی اسـت کـه روش هـای قدیمـی کـه افـراد فعالیـت و خـواب خـود را انـدازه مـی گرفتنـد را تغییـر مـی دهـد. ایـن گجـت از میکـرو تکنولـوژی اسـتفاده مـی کنـد و در طراحـی و ظاهـر ظریـف و سـبک خـود بسـیار مجهـز شـده اسـت. ایـن حلقـه قـادر اسـت تعـداد ضربـان قلـب را نمایـش دهـد همچنیـن دقایـق فعالیـت ورزشـکار، نـوع فعالیـت، مـدت خـواب، مقـدار کالـری سـوخته شـده، مسـافت و تعـداد گام هـای برداشـته شـده را انـدازه بگیـرد. ایـن نـرم افـزار شـامل برنامـه بصـری مـی باشـد کـه اهـداف هفتگـی را ثبـت مـی کنـد و اهـداف روزانـه را بـر اسـاس فعالیـت ورزشـکار تنظیـم مـی کنـد.

بـا شـارژ باطـری ۵ روزه و قابلیـت ضـد آب بـودن مـی توانیـد ایـن حلقـه را در موقـع دوش گرفتـن و شـنا نیـز اسـتفاده کنیـد حلقـه موتیـو بـه عنـوان گجتـی بـرای تمامـی زمـان هـا طراحـی شـده اسـت.

قیمـت ایـن محصـول در سـایت اصلـی خـود شـرکت ۱۹۵ دلار بـرآورد شـده اسـت.

بـرای دریافـت مقـالات بیشـتر اینجـا را لمـس کنیـد

چـــرا در موقـــع ورزش عضـــلات پاهـــای مـــا می گـــیرد ؟

کم آبی بدن نقش مهمی در هر نوع گرفتگی عضلانی دارد. عضلات شما برای عملکرد درست به آب نیاز دارند بنابراین وقتی ما عرق می کنیم آب بدن کم و کمتر می شود و عضلات بدن سفت و سفت تر می شوند که می تواند منجر به انقباض و گرفتگی عضلات شود. اما زمانیکه گرفتگی عضلات در پا صورت گیرد دلیل عمده ی آن کفش نامناسب است. چون موقع ورزش پاهای شما گرم و متورم می شوند کفش های بسیار تنگ می تواند موجب فشار آوردن به عصب های نوک پا شود.

همچنین اگر قوس پشت پا را به درستی پوشش ندهید کفش هایتان در وسط پا خم خواهند شد و منجر به صدمات شدید مثل التهاب عصب ها یا تاندون ها می شود. در حقیقت التهاب تاندون ها به دلیل کفش نامناسب یا استفاده بیش از حد از پا است و علت اصلی گرفتگی عضلات پا می باشد. این التهاب در تاندون ها نه تنها موجب درد بلکه باعث ورم پا نیز می شود.

منبع: www.mensfitness.com

مترجم: نجمه شیخ زاده

اختلالات متابولیستی علت دیگری برای گرفتگی پا می باشد البته احتمال خیلی کمی وجود دارد که به خاطر پتاسیم و سدیم کم بدن نیز باشد. اما اگر به این علت باشد باید جدا از باشگاه نیز از این درد رنج می بردید. بهترین راه این است که به مغازه اسپرتی بروید و یک جفت کفش مناسب بخرید. اگر گرفتگی عضلات ادامه پیدا کرد به پزشک مراجعه کنید ممکن است مساله جدی تر باشد. زمانیکه پاهایتان شروع به گرفتگی و منقبض شدن کردند کفش هایتان را در آورید و کف پایتان را روی توپ کلف یا شبیه آن قرار دهید و به آرامی حرکت دهید. پاشنه پا ، پشت پا تا برآمدگی پشت ساق پای خود را ماساژ دهید این کار عضلات را آرام می کند و درد را برطرف می کند. در آخر ساده ترین راه مصرف زیاد آب

است همچنین آب میوه های طبیعی مثل آب هندوانه که سرشار از پتاسیم و منیزیم می باشد نیز برای عدم گرفتگی عضلات بسیار موثر می باشند.

برای دریافت مقالات بیشتر اینجا را لمس کنید

عامل اصلی افسردگی شکر است. مردم عامی تصور می کنند با خوردن چیزی شیرین روحیه شان شاد خواهد شد در حالیکه کاملا بر عکس است. شادی حاصل از خوردن شیرینی به خاطر اعتیادی است که به آن دارید و با خوردن آن آرامش می یابید اما در روحیه و امواج مغزی شما اثر متضاد دارد.

3 MONTHS FROM NOW YOU WILL THANK YOURSELF

بادی فول اولین مجله
الکترونیک بدنسازی ایران
WWW.BODYFULL.IR

فقط تو هستی که میتونی خودتو محدود کنی

STOP WISHING START DOING

Source: www.flexonline.com

Egg-citing Results!

For decades, doctors have been telling people that eggs can increase cholesterol and increase your risk of heart disease. Medical experts advised limiting or completely avoiding the consumption of eggs (especially yolks), because dietary cholesterol could potentially raise blood cholesterol levels, therefore increasing the risk of heart problems.

For 12 weeks, researchers observed 37 men and women aged 70–30 as they consumed a moderately carbohydrate-restricted diet. Each day the participants consumed either three whole eggs or the equivalent amount (about 2/1 cup) of yolk-free egg substitute. Each daily serving of whole eggs contained 534mg cholesterol, 0g carbs, 16g protein, 12g fat, and about 186 calories. In contrast, the daily serving of egg substitute contained about 2g carbs, 14g protein, and about 60 calories.

After 12 weeks, both groups on the low-carb diet had experienced a %4 weight loss. The results are really interesting: Both groups eating the low-carb diet had a decrease in cardiovascular risks. The subjects also experienced decreased triglycerides and increased HDL cholesterol, as well as increased LDL particle size. However, those eating the whole eggs ended up with greater increases in HDL. The researchers concluded that whole-egg consumption, along with a moderately carbohydrate-restricted diet, resulted in improved cardiovascular profiles in participants with insulin resistance.

And there's more. According to a recent addition of the Journal of Food and Function, eggs can also boost carotenoid levels in the body. Carotenoids are found in natural foods, such as fruits and vegetables, and have been found to lower mortality from a number of chronic illnesses.

The researchers had participants consume three whole eggs per day or the equivalent amount of yolk-free egg substitute as part of a carbohydrate-restricted diet for 12 weeks. By the end of the study, the whole-egg group had significant increases in plasma carotenoid levels (lutein, zeaxanthin, and beta-carotene), while the egg-substitute group had increases in plasma beta-carotene only.

Daily intake of three whole eggs, as part of a calorie-restricted diet, increased both plasma and lipoprotein lutein and zeaxanthin.

FOR MORE DETAILS PLEASE ClicK HERE

Source: www.flexonline.com

Fire Up Your Forearms

Bryan Haycock PH.D.

When people think front double biceps pose, they obviously visualize big biceps. However, the biceps are only one of several muscle groups that play an important part in presenting a winning front double biceps pose. One muscle group of particular importance is the forearm flexors. **The forearm flexors are the part of the forearm that fills in the gap between the biceps and the forearm.**

One of the most effective exercises for the forearm flexors is the wrist curl. This exercise can be done with either a straight bar or a pair of dumbbells. If using a bar, select a short straight bar. Then hold the bar palms facing away, a little narrower than shoulder width. Sit on a bench with your forearms resting flat on top of your thighs so that your hands extend past the knees.

Lower the bar slowly, extending your grip so your hands begin to open and you're holding the bar with your fingers. Then curl the bar back into the palm of your hands and curl the wrists up until your knuckles are pointing up.

ALTERNATIVES

- Dumbbell Wrist Curls
- Behind-the-Back Barbell Wrist Curls

FORM AND FUNCTION

The origin of the muscles making up the forearm flexors is generally the medial epicondyle of the humerus. The insertion is at the palm of the hand including the fingers. The function of the forearm flexors is to flex the wrist as well as the fingers.

FOREARM BLASTER WORKOUT

- Barbell Wrist Curl | SETS: 3 | REPS: 15–12
- Behind-the-Back Barbell Wrist Curl | SETS: 3 | REPS: 15-12
- Reverse-Grip Barbell Wrist Curl | SETS: 3 | REPS: 15-12

TOP 6 Supplement Ingredients for Building Muscle

Source: www.flexonline.com

Which are the top three ingredients (aside from macronutrients) you believe should be in a pre- and post-workout supplement for it to effectively aid in building muscle?

ANSWER

This is a difficult question—mostly because you wish to narrow it down to only three specific ingredients for each supplement. However, after giving it some thought, I have decided on the following response.

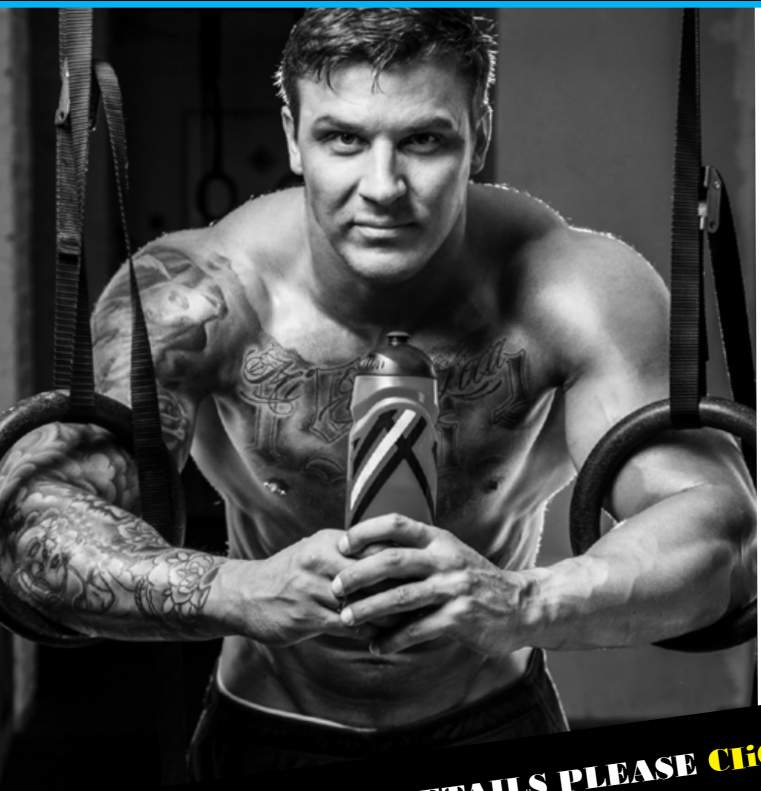
For pre-workout, my choices are:

1. Caffeine, for its ability to enhance energy, focus, and fat burning while blunting our perception of pain.
2. Beta-Alanine, for its ability to help clear lactic acid, increasing a muscle's ability to contract over a longer period.
3. Beetroot Extract, for its ability to maximize blood flow (vasodilation), allowing for a greater and more sustained pump in the working muscles.

For post-workout, my choices are:

1. Creatine, to replace what is lost during an intense workout, as this nutrient is necessary for igniting strength, power, and several mechanisms directly related to hypertrophy.
2. L-Leucine—a branched-chain amino acid that heightens muscle growth via the mTOR pathway.
3. Phosphatidic Acid, a compound that also stimulates mTOR (through a different pathway than leucine) and has been shown in recent studies to markedly enhance both hypertrophy and strength.

FOR MORE DETAILS PLEASE ClicK HERE



What is the best whole-food source of protein to eat pre-workout?

FOR MORE DETAILS PLEASE CLICK HERE

Source: www.flexonline.com

You definitely want a high-quality fast-acting protein before you train. The amino acids reduce muscle loss and get the anabolic process started — a much better alternative than atrophying for two hours and eating when you get home. **Besides whey, your best choice is egg whites (always cooked).**

Egg whites have a higher quality of protein than whey, and they give blood a particularly rapid spike of muscle-building amino acids. A good meal choice would be an egg-white omelet.

To avoid having to crack dozens of eggs, you can buy egg whites in prepackaged cartons. **For transport, store the cooked omelet in a container, keep it refrigerated and microwave it just before your workout.**

You can also use very lean (skinless and boneless) turkey, chicken or fish. These proteins aren't as fast-acting as egg whites, and they come on strongest if poached or boiled (moist heat) instead of barbecued or pan fried (dry heat). Searing or browning the meat gives it a leathery skin that slows digestion .**You can also boost the rate of digestion by finely dicing the poultry, which makes chewing more effective and improves access to digestive enzymes.**

It's important to keep it lean. Fat delays stomach emptying and slows down the whole digestive process. That means nutrients are released in a slow trickle instead of the rapid surge you need for your training. **Instead of cheese, oil or butter for flavor, use chopped tomatoes, vegetables, herbs and spices. As you'd expect, red meat isn't good pre-workout fare.** Some cuts, at **%60-40** of calories from fat, take a long time to digest, and you're better off with cooked egg whites, lean poultry or fish.

NEW

OLIMP
SPORT NUTRITION

BETA-ALANINE

CARNO RUSH MEGA TABS

FEEL THE SHIVER OF REAL WORKOUT

بـــرای دریافـــت اطلاعات بیشـــتر اینجـــا را لمـــس کنید

تلفـــن تمـــاس: ۰۹۳۸۰۷۱۱۵۱۳

FEEL THE SHIVER OF REAL WORKOUT	مکمـــل هـــای ورزشـــی بتاآلانیـــن
OLIPM NUTRITION	محصـــول شـــرکت اولیمـــپ OLIMP
FOOD SUPPLEMENT	انـــرژی زائـــی وبـــه تعویـــق انداختـــن خســـتگی در تمریـــن
80 TABLETS	تعـــداد: ۸۰ عـــدد قـــرص

سرطان ریه، کشنده‌ترین نوع سرطان در میان تمامی انواع سرطان در سراسر جهان است، به‌طوری که هر سال در حدود ۱/۲میلیون مرگ ناشی از این بیماری گزارش می‌شود.

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR

عید بزرگ مبعث بر تمام شیعیان جهان مبارک باد

بادی فول اولین مجله الکترونیک بدنسازی ایران

WWW.BODYFULL.IR